

Nombre del Alumno: Martha Virginia Bastar
Lopez

Nombre del tema: Macronutrientes

Parcial:1ro

Nombre de la Materia: Nutricion Clinica

Nombre del profesor: Joana Judith Casanova
Ortiz

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: 3ro

Fecha: 16 de julio del 2024

CUADRO CONCEPTUAL

MACRONUTRIENTES

Todas las macromoléculas orgánicas subyacentes a la dieta y que proporcionan energía

CARBOHIDRATOS

El requerimiento de una persona es de 50-55% de hidratos de carbono

Monosacarios: azúcares simples al ser los glúcidos más sencillos.
Disacarios: son compuestos de azúcares simples, son resultados de la unión de dos monosacarios.
Polisacarios: son de mayor complejidad que los dos anteriores, pueden ser metabolizados por algunas bacterias y protistas.

LIPIDOS

El requerimiento para una persona es 30-35% de lípidos o grasas

Saponificables: que pueden hidrolizarse por que tienen enlaces de ester.
Simples: su estructura comprende mayormente átomos de oxígeno, carbono y hidrogeno
Complejos: tienen abundantes partículas de nitrógenos, azufre, fosforo, u otras moléculas.
No saponificables: no se pueden hidrolizarse por que no producen ester.

PROTEINAS

El requerimiento de una persona es de 12-15% de proteínas

Podemos clasificar en dos: simples u holoproteicas.
Este tipo de proteínas solo se construyen a partir de aminoácidos
° proteínas fibrosas: se encarga de la resistencia y elasticidad de nuestros tejidos
° proteínas globulares: los encontramos en anticuerpos y hormonas.

FUNCION

° cuando el cuerpo se descompone los azucres en glucosa, se obtiene energía para realizar nuestras actividades cotidianas.

° al ser la sustancia que el cuerpo no decompone, la fibra ayuda a tener una sensación de saciedad que impide que el cuerpo tenga mas hambre.

° las fibras, tanto solubles como insolubles, mejoran la digestion.

<https://www.bioenciclopedia.com/carbohidratos-que-son-clasificacion-y-estructura-706.html>

FUNCION

Estructura: forman las bicapa lipídica de las membranas celulares
Reserva de energía: los triglicedicos nos pueden proporcionar hasta 9 kcal/g.

Fuente de energía: cuando los lípidos son metabolizados, la celula aprovecha la energía para reliazar sus funciones.

Aislante térmico: mantiene el calor a los animales que viven en ambientes fríos.

Transporte: las grasas se encargan de transporter vitaminas liposolubles (A,D,E y K)

Regulacion: el colesterol cumple una función reguladora, ya que el prusor de hormonas suprarrenales o sexuales de la vitamina D.

<https://concepto.de/lipido/>

<https://www.bioenciclopedia.com/lipidos-que-son-funciones-y-clasificacion-808.html>

Estructural: ofrece componentes estructurales de sosten.

Contractil: permite el movimiento de nuestros musculos

Transporte: se encarga de transportar sustancias importantes a nuestro cuerpo.

Almacenamiento: son almacen de aminoácidos o nutrientes

Hormonal: algunas proteínas son capaces de regular nuestro metabolismo y el sistema nervioso

Enzimatica: se encarga de catalizar las reacciones bioquímicas en las células

Proteccion: nos defienden de organismos extraños, como bacterias o virus

<https://www.bioenciclopedia.com/proteinas-que-son-funciones-y-clasificacion-809.html>